

PLANNING DES SEANCES DE FITNESS

Amicale Laïque de Moissat
(Saison 2019-2020)

Lieu = salle des fêtes



<http://amicale-laique-moissat.fr>

| JOURS | HORAIRES | ACTIVITES | REMARQUES |
|--|----------------------|--|-------------------------------|
| 3 Avril | 20h-21h 21h-21h45 | Renforcement musculaire Stretching | |
| 10 Avril | 20h-21h | Renforcement musculaire | WE de Pâques |
| 17 Avril | 20h-21h 21h-21h45 | Renforcement musculaire Stretching | |
| 23 Avril  JEUDI ! | 20h-21h | Renforcement musculaire | Vacances de printemps |
| 1 ^{er} Mai | | | Vacances de printemps + férié |
|  Jeudi 7 Mai | 20h-21h | Renforcement musculaire | |
| 8 Mai | | | Férié |
| 15 Mai | 20h-21h 21h-21h45 | Renforcement musculaire Stretching | |
| 22 Mai | 20h-21h | Renforcement musculaire | Pont de l'Ascension |
| 29 Mai | 20h-21h 21h-21h45 | Renforcement musculaire Stretching | WE Pentecôte |
| 5 Juin | 20h-21h | Renforcement musculaire | |
| 12 Juin | 20h-21h 21h-21h45 | Renforcement musculaire Stretching | |
| 19 Juin | | Repas de fin d'année | |
| 26 Juin | 20h-21h 21h-21h45 | Renforcement musculaire Stretching | |

Vacances de printemps 2020 : 18 Avril – 4 Mai